NSP 高知スイミングスクール

できた！がうれしい！



11月のお知らせ

これからも楽しく泳ごう！



実りの秋！ 体も心もぐんと成長する季節です！
プールでからだを動かして、元気に過ごしましょう！

NSP高知スイミングスクール 10周年記念イベント のご報告

10th Anniversary

トップアスリート 神野ゆめ選手 が来てくれました！

たくさんのご参加ありがとうございました！

10月18日(日)に
NSP高知スイミングスクール
10周年記念イベントを
開催しました！
神野ゆめ選手による
特別レッスンや、
神野弘城さんの講演会、
サイン会など、
たくさんの笑顔と感動に
包まれた一日となりました。
ご参加いただいた皆様、
本当にありがとうございました！

















忘れ物が多いです！



プールの更衣室やロビーに忘れ物が増えています。
持ち物には必ず お名前の記入 をお願いします。
忘れ物は一定期間保管後、処分させていただきますのでご了承ください。

よくある忘れ物


キャップ


ゴーグル


タオル


水筒


衣類

11月の豆知識

寒さに負けない！元気なからだをつくろう！

11月は朝晩の冷え込みが強くなり、体調を崩しやすい季節です。
運動・睡眠・食事のバランスを整えて、元気に過ごしましょう！


温かいものを食べよう！


上着を着て体を冷やさないようにしよう！


こまめに水分補給を忘れずに！


しっかり睡眠をとって、体の回復をサポート！



予定は変更となる場合がございます。最新情報はアプリ・館内掲示をご覧ください。

NSP

11 月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2 定休日	3	4	5	6	7
8	9 定休日	10 12 月分各種 提出期限	11	12	13	14
15	16 定休日	17	18	19	20 12 月会費 納入期限	21
22	23 定休日	24 進級テスト	25 進級テスト	26 進級テスト	27 進級テスト	28 進級テスト
29	30 定休日					

12 月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7 定休日	8	9	10 1 月分各種 提出期限	11	12
13	14 定休日	15	16	17	18	19
20	21 定休日	22 1 月会費 納入期限 進級テスト	23 進級テスト	24 進級テスト	25 進級テスト	26 進級テスト
27	28 定休日	29 年末休み	30 年末休み	31 年末休み		

※予定は変更になる場合があります。

～スクール時間～

クラス	曜日	時間	
ジュニア	火～金	16：10～17：05	17：25～18：20
	土	13：30～14：25	14：45～15：40
育成 ジュニア	火～金	18：30～20：00	
	土	16：00～17：30	

①月曜日は定休日となります。
②月 4 週制のスクールですので、第 5 週目はスクールお休みとなります。
　※月により変更になる場合もありますので、カレンダーを必ずご確認ください。
③進級テストは 4 回目の練習時間内に行います。
④月会費は前納制です。翌月分月会費を期日までに受付へ納入ください。
⑤進級テスト期間中のみプールサイドで見学できます。

高知県高知市北端町 100 番地　高知中学高等学校内
☎088-855-7088
NSP 高知スイミングスクール